

令和5年度 ISG塩浜 健康スポーツ教室 第3期 のご案内

記号	場 所	曜 日	時 間	定員	第 3 期									
					12月		1月		2月		3月		計	
火 1	初心者の健康ストレッチ教室	第1武道場	火曜日	11:00 ~ 11:45	45	12	19	9	16	6	13	5	12	15回
						26		23	30	20	27	19	26	
火 2	健康ストレッチ&リズム体操教室			12:00 ~ 12:45	45									
水 1	ヘルシーヨガ教室	第2武道場	水曜日	11:00 ~ 11:45	45	6	13	10	17	7	14	6	13	15回
						20	27	24	31	21	28	27		
水 2	やさしいピラティス教室			12:00 ~ 12:45	45									
木 1	レッツエンジョイ!初級エアロピクス教室	第1武道場	木曜日	13:00 ~ 13:45	45	7	14	11	18	1	8	7	14	15回
						21		25		15	22	21	28	
木 2	タオルを使ったストレッチ教室			14:00 ~ 14:45	45					29				
金 1	骨・コツストレッチ教室	第1武道場	金曜日	11:00 ~ 11:45	45	1	8	12	19	2	9	1	8	15回
						15	22	26		16		15	22	
金 2	リズム体操教室			12:00 ~ 12:45	45							29		